



UN GUIDE D'ÉTUDE DES ÉTAPES W.A.

Vue d'ensemble: Le rétablissement de la dépendance au travail par les Douze Étapes

L'étude des Douze Étapes des Workaholiques Anonymes est au cœur du rétablissement personnel et du progrès. Au début, elle peut sembler décourageante, mais elle ne se fait pas dans la solitude. C'est le moment de demander de l'aide à un parrain ou une marraine, ou de joindre un groupe qui étudie les Étapes. Beaucoup d'entre nous trouvent que lire des chapitres du Gros Livre des AA (5: « Notre méthode », 6: « À l'œuvre », 7: « Au secours des autres ») les aide à mieux comprendre les Étapes. Nous lisons également le chapitre rattaché à chaque Étape dans Les Douze Étapes et Douze Traditions des AA, en remplaçant si nécessaire le mot « alcool » par « travail », afin de commencer à étudier les Étapes.

Le problème

Le workaholisme prend plusieurs formes. Exemples : construire notre identité et notre estime de soi sur ce que nous faisons; se tenir toujours très occupés; négliger notre santé, nos relations et notre spiritualité; tout relier au travail; n'avoir aucune envie de faire quoi que ce soit (évitement du travail ou épuisement professionnel); procrastiner; reporter les vacances et le repos; faire du travail superflu; s'inquiéter; être perfectionniste; éviter l'intimité; être contrôlant.

Ce sont tous des moyens de composer avec la douleur de ne pas nous sentir valables et d'avoir perdu le sentiment d'exister. Nous nous fuyons nous-mêmes en surchargeant notre horaire d'activités. Nous nous tenons occupés pour bloquer nos sentiments. Nous aimons les pics d'adrénaline provenant de l'intensité et de la précipitation pour respecter les délais. Peut-être sommes-nous reconnus et félicités au travail pour notre sens des responsabilités et nos capacités. Nous sommes même peut-être au service d'une entreprise workaholique qui utilise les compliments et promotions pour encourager notre dépendance. Pourtant, nous avons payé très cher ces « récompenses ». Nous avons sacrifié notre conscience personnelle pour enfouir notre douleur dans le travail et l'inquiétude. Nous avons risqué notre santé et miné nos relations. Peut-être nous sommes-nous demandé: « La vie se limite-t-elle à cela ?

»

Le workaholisme étant méconnu, le reconnaître peut prendre beaucoup de temps. Il s'agit d'une dépendance à la fois à une substance (l'adrénaline) et à un processus (en faire trop), et elle ne se limite pas à notre vie professionnelle rémunérée. Nous pouvons également être des travailleurs compulsifs dans les loisirs, le sport, les tâches ménagères, le bénévolat ou en essayant de sauver le monde. Ces comportements peuvent sembler admirables, mais s'ils impliquent un abandon de soi au profit d'activités incessantes, il s'agit d'une dépendance au travail.

Vu que c'est une maladie progressive, nous devenons de plus en plus motivés, jusqu'à ce que nous touchions le fond. Notre fond peut se présenter comme un grave problème de santé ou un ultimatum de notre conjoint, de notre employeur ou d'un ami. À un moment donné, « travailleur compulsif » n'est plus une étiquette que nous valorisons. Nous nous rendons compte que nous devons changer.

Pour nous guider dans notre rétablissement, il y a les Douze Étapes des Workaholiques Anonymes. Mais ce processus de rétablissement semble écrasant, tellement notre dépendance au travail est enracinée. Combien de temps prendra-t-il? Nous sommes déjà tellement occupés! Que faisons-nous de nos engagements et de nos responsabilités?

La solution

Au fur et à mesure que notre douleur s'intensifie, nous commençons à consentir : nous consentons à admettre que nous sommes dépendants du travail, que notre vie est ingérable et que notre façon de faire n'a pas fonctionné; nous consentons à ne pas trouver immédiatement de réponses à nos questions et de solutions à nos problèmes; nous consentons à dire: « Je suis malade. Je veux me rétablir et j'ai besoin d'aide. » Chez les W.A., cet aveu d'impuissance constitue la Première Étape. Nous avons trouvé bénéfique de franchir cette Étape et celles qui suivent avec d'autres membres des W.A.

De ce consentement initial naît plus de consentement. La Deuxième Étape nous dit qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes peut nous rendre la raison. Cette Puissance peut être Dieu, une Puissance suprême, l'Univers, le groupe W.A. – peu importe la source de cette force.

La Troisième Étape consiste à s'engager à confier notre volonté et notre vie à Dieu tel que nous Le concevons. Laisser notre Puissance supérieure nous guider requiert de laisser aller le contrôle, non d'être irresponsables. Notre volonté devient alors un outil pour transformer l'obstination en bonne volonté. Pour ceux et celles d'entre nous qui sont fiers d'être autosuffisants et déterminés, franchir cette étape implique une nouvelle façon de penser.

À la Quatrième Étape, nous dressons un inventaire écrit de nous-mêmes par rapport à notre compulsion au travail. Nous incluons à la fois nos défauts et nos atouts. Nous demandons l'aide d'un membre des W.A. pour savoir comment faire cette Étape. En nous observant de près, nous nous familiarisons avec la personne aimable que nous sommes vraiment et que nous avons perdue en étant trop affairés.

Plusieurs d'entre nous sont honteux d'avoir blessé des personnes – et eux-mêmes – par leur dépendance au travail. C'est pourquoi la Cinquième Étape est thérapeutique : nous parlons à quelqu'un de compréhensif, que nous pouvons choisir. Lorsque nous partageons nos secrets, nous constatons souvent que d'autres ont vécu des expériences similaires.

Les Étapes Six et Sept nous demandent de nous préparer à faire amende honorable à ceux que nous avons blessés. À la Huitième Étape, nous énumérons ces personnes et à la Neuvième Étape, nous leur faisons amende honorable de façon judicieuse. Une fois ces Étapes franchies, plusieurs d'entre nous se découvrent libérés d'un grand fardeau et jouissent d'un sentiment de paix.

Le rétablissement du workaholisme n'est pas une guérison, mais un processus qui dure le reste de la vie. Nous n'avons droit qu'à un sursis quotidien en fonction de notre croissance spirituelle et du maintien de notre abstinence. À la Dixième Étape, nous continuons le processus commencé à la Quatrième Étape : prendre conscience de nos sentiments et assumer la responsabilité de nos paroles et de nos actions. Grâce à la prière et à la méditation, la Onzième Étape renforce notre contact conscient avec notre Puissance supérieure, commencé à la Deuxième Étape.

La Douzième Étape nous dit que nous pouvons maintenir et accroître la conscience spirituelle acquise dans les Étapes précédentes. Nous pouvons le faire en transmettant le message de rétablissement des W.A. aux travailleurs compulsifs et en pratiquant ces principes au travail, à la maison, en vacances, partout.

Le meilleur moyen de ne pas retomber dans nos vieilles habitudes est de partager avec les autres notre rétablissement dans W.A. « Nous ne pouvons le conserver à moins de le partager. » Nous transmettons le message en donnant l'exemple d'un travailleur compulsif en rétablissement, dans nos activités quotidiennes aussi bien que par le service dans W.A.

Suivre les Étapes nous met en contact avec notre sagesse intérieure et notre spiritualité. En apprenant à nous accepter tel que nous sommes, nous découvrons une nouvelle attitude vis-à-vis du travail et de l'activité. Nous apprécions davantage notre travail et l'accomplissons plus efficacement. Lorsque le travail occupe sa véritable place, il nous reste du temps pour nous amuser, prendre soin de notre santé, nourrir nos relations et notre créativité.

Nous vous accueillons dans notre programme en vous souhaitant le rétablissement, la sérénité et la satisfaction personnelle que nous avons trouvés.

“ Reproduit à partir de The Workaholics Anonymous Book of Recovery, p. 35-37, 2015 WAWSO avec l'autorisation de Workaholics Anonymous World Services Organization. Le matériel protégé par le droit d'auteur ne peut être reproduit sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de WAWSO. ”